

ABSTRAK

Salah satu penyebab tidak stabilnya kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus dikarenakan kurangnya melakukan aktivitas fisik, dimana aktivitas fisik merupakan satu kegiatan dalam pengelolaan Diabetes Melitus yang berguna untuk memperbaiki sensitivitas insulin dan juga untuk menjaga kebugaran tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian kadar gula darah pada Pasien di Klinik Spesialis Penyakit Dalam RS PHC Surabaya.

Desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 89 responden di Klinik Spesialis Penyakit Dalam RS PHC Surabaya. Teknik sampel menggunakan *simple random sampling* berjumlah 73 responden. Variabel penelitian independen yaitu aktivitas fisik dan variabel dependen yaitu kejadian kadar gula darah. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Data dianalisa dengan uji *rank spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (57,5%) aktivitas fisik responden baik, sebagian besar (65,8%) kadar gula darah responden normal. Hasil uji *rank spearman* didapatkan nilai ($\rho=0.000 < \alpha=0.05$) yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus di klinik spesialis penyakit dalam RS PHC Surabaya.

Penelitian ini merekomendasikan institusi kesehatan dan institusi pendidikan mengenai aktivitas fisik berhubungan dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus, sehingga RS PHC Surabaya dapat menyediakan sarana edukasi seperti *leaflet* mengenai gerakan aktivitas fisik bagi penderita Diabetes Melitus. *Leaflet* berguna untuk pasien sebagai pegangan yang bisa dibawa ke rumah untuk dipelajari dan dipraktikkan.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus.